de

SUUNTO t1 SUUNTO t1c

BENUTZERHANDBUCH

1 ②

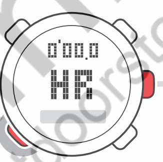
MODI & ANSICHTEN

Time (Zeit)



- Tag
- Datum
- Sekunden
- Dualzeit

Training



- Kalorien
- Mittlere Herzfrequenz
- Rundenzeit
- Zeit
- Aktuelle Herzfrequenzzone

1 Einführung 4
2 Definieren der grundeinstellungen 5
2.1 Allgemeine Einstellungen 5
2.2 Persönliche Einstellungen 6
2.2.1 Activity Class (Aktivitätsklasse) 8
2.2.2 Maximale Herzfrequenz 9
3 Verwenden des Modus TRAINING 10
3.1 Anlegen des Brustgurts 10
3.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit 11
3.3 Während dem Training 12
3.4 Nach dem Training 13
3.4.1 Anzeigen von Trainingseinheiten 13
3.4.2 Anzeigen der Trainingssummen 13
4 Verwenden von Zonen und Grenzwerten für die Herzfrequenz ... 16
4.1 Herzfrequenz-Grenzwerte 16
4.2 Herzfrequenzzonen 18
5 Verwenden des Modus TIME (ZEIT) 21
5.1 Einstellen von Uhrzeit und Dualzeit 21
5.2 Einstellen des Alarms 22
6 Allgemeine Funktionen 24
6.1 Beleuchtung 24

6.2 Tastensperre 24
6.3 Energiesparmodus 25
6.4 Brustgurt-Code 26
7 Fehlerbehebung 27
8 Wartung und Pflege 28
8.1 Allgemeine Hinweise 28
8.2 Kürzen des Armbands 29
8.3 Wechseln des Armbands 29
8.4 Wechseln der Batterie in der Uhr 30
8.5 Wechseln der Batterie im Brustgurt 31
9 Spezifikationen 33
9.1 Technische Daten 33
9.2 Marke 34
9.3 Copyright 34
9.4 CE 35
9.5 Patenthinweis 35
9.6 Entsorgen des Geräts 35
10 Haftungsausschlüsse 36
10.1 Benutzerverantwortlichkeit 36
10.2 Warnhinweise 36
Index 37

1 EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Suunto t1/t1c als Ihren Trainingsbegleiter entschieden haben. Der Suunto t1/t1c ist ein hochpräziser Herzfrequenzmonitor, der Ihr Training so effektiv und angenehm wie möglich machen soll.

Der Suunto t1/t1c ermöglicht Ihnen das Training in verschiedenen Herzfrequenzzonen, misst exakt die verbrannten Kalorien und zeichnet den Trainingsverlauf auf. Dieses Gerät passt sich ständig Ihrem körperlichen Zustand an, während Sie schrittweise Ihre Fitness verbessern.

2 DEFINIEREN DER GRUNDEINSTELLUNGEN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie die Einstellungen unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) und **PERSONAL** (PERSÖNLICH) festlegen. Diese Einstellungen garantieren exakte Messwerte und Berechnungen.

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal aktivieren (durch Drücken einer beliebigen Taste), werden Sie aufgefordert, die Grundeinstellungen vorzunehmen. Lesen Sie weiter, wenn Sie mehr über diese Einstellungen erfahren möchten und darüber, wie Sie sie ändern. Anderenfalls können Sie mit dem nächsten Kapitel fortfahren.

2.1 Allgemeine Einstellungen

Unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) werden Maßeinheiten sowie Uhrzeit- und Datumsformat festgelegt. Außerdem können Sie die Tastentöne ein- bzw. ausschalten. Diese Einstellungen sollten Sie Ihren Vorlieben entsprechend einstellen.

Einstellung	Wert	Beschreibung
tones	on / off	Tastentöne: „Ein“ oder „Aus“
hr	bpm/%	Einheiten für die Herzfrequenz: „Schläge pro Minute“ oder „Prozent der maximalen Herzfrequenz“
weight	kg / lb	Gewichtseinheiten: „Kilogramm“ oder „Pfund“

Einstellung	Wert	Beschreibung
height	cm / ft	Höheneinheiten: „Zentimeter" oder „Fuß"
time	12h / 24h	Uhrzeitformate: „12-Stunden-Anzeige" oder „24-Stunden-Anzeige"
date	dd.mm. / mm.dd.	Datumsformat: „Tag-Monat" oder „Monat-Tag"

So ändern Sie die Einstellungen unter **GENERAL** (ALLGEMEIN):

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **GENERAL** (ALLGEMEIN).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

2.2 Persönliche Einstellungen

Unter **PERSONAL** (PERSÖNLICH) können Sie Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor ganz individuell auf Ihre Person und Ihr Fitnesslevel / Aktivitätsklasse einstellen. Viele der

Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben.

Einstellung	**Wert**	**Beschreibung**
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Gewicht in Kilogramm oder Pfund
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Körpergröße in Zentimeter oder Fuß
act class	1-10	Aktivitätsklasse
max hr	100-230	Maximale Herzfrequenz: Schläge pro Minute
sex	female / male	Geschlecht: „Weiblich“ oder „Männlich“
birthday	year / month / day	Geburtsdatum: Jahr, Monat und Tag

So ändern Sie die Einstellungen unter **PERSONAL** (PERSÖNLICH):

1. Rufen Sie im Modus **TIME** (ZEIT) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **PERSONAL** (PERSÖNLICH).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein. Berücksichtigen Sie hierbei die unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) eingestellten Einheiten.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

TIPP: *Wiegen Sie sich regelmäßig und passen Sie den Wert in Ihren Einstellungen an. Auf diese Weise bleiben die Berechnungen für das Training exakt.*

2.2.1 Activity Class (Aktivitätsklasse)

Die Activity Class (Aktivitätsklasse) (**ACT CLASS**) (AKT.KLASSE) gibt Ihr aktuelles Aktivitätsniveau an. Verwenden Sie die folgenden Klassifizierungen, um Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) zu ermitteln.

Gemütlich

Wenn Sie in Ihrer Freizeit kaum sportlich aktiv sind und auch körperlich nicht schwer arbeiten, d.h. lediglich spazieren gehen oder ab und zu ein paar Übungen machen, wählen Sie Einstellung 1.

Freizeit

Wenn Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben oder körperlich arbeiten und Ihre Aktivität wöchentlich:

- weniger als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 2.
- mehr als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 3.

de

Fitness

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und hart trainieren:

- verwenden Sie für weniger als 30 Minuten pro Woche Einstellung 4.
- verwenden Sie für 30-60 Minuten pro Woche Einstellung 5.
- verwenden Sie für 1-3 Stunden pro Woche Einstellung 6.
- verwenden Sie für mehr als 3 Stunden pro Woche Einstellung 7.

Ausdauer oder Professionell

Wenn Sie regelmäßig trainieren oder Leistungssport betreiben und wöchentlich trainieren:

- verwenden Sie für 5-7 Stunden Einstellung 7.5.
- verwenden Sie für 7-9 Stunden Einstellung 8.
- verwenden Sie für 9-11 Stunden Einstellung 8,5.
- verwenden Sie für 11-13 Stunden Einstellung 9.
- verwenden Sie für 13-15 Stunden Einstellung 9,5.
- verwenden Sie für mehr als 15 Stunden Einstellung 10.

2.2.2 Maximale Herzfrequenz

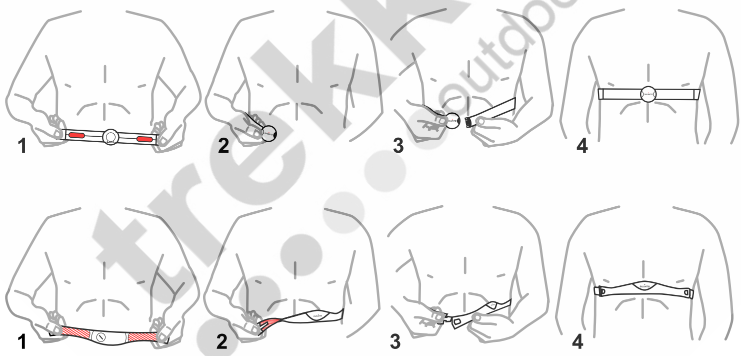
Nachdem Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben, stellt das Gerät automatisch die maximale Herzfrequenz (**MAX HR** (MAX HF)) ein. Hierfür verwendet das Gerät folgende Formel: 210 – (0,65 x ALTER). Falls Sie Ihre tatsächliche maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie diesen Wert verwenden.

3 VERWENDEN DES MODUS TRAINING

Im Modus **TRAINING** wird die Messung Ihrer Trainingsaktivität verarbeitet.

3.1 Anlegen des Brustgurts

Legen Sie den Brustgurt wie abgebildet an und wechseln Sie in den Modus **TRAINING**, um mit der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz zu beginnen. Befeuchten Sie beide Kontaktbereiche (1) mit Wasser oder Gel, bevor Sie den Brustgurt anlegen. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt zentral auf Ihrem Brustkorb angebracht ist.



⚠ ***WARNUNG:*** *Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.*

3.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit

Wenn Sie in den Modus **TRAINING** wechseln, sucht Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor automatisch nach Signalen von einem Brustgurt. Sobald er diese Signale empfängt, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit beginnt, sobald Sie die Stoppuhr einschalten und endet, wenn Sie die Stoppuhr abschalten.

Verwenden der Stoppuhr

Die Stoppuhr wird oben auf dem Display angezeigt.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Starten Sie Ihre Trainingseinheit, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken. Während die Zeit läuft, können Sie durch Drücken der Taste [Lap +] Runden hinzufügen.

2. Stoppen Sie die Zeit, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
3. Fahren Sie mit einer anderen zeitgesteuerten Einheit (Runde) fort, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.

Um die Stoppuhr zurückzusetzen und die Trainingseinheit zu speichern bzw. zu löschen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt.

HINWEIS: *Sie müssen die Stoppuhr anhalten, bevor Sie die Zeit zurücksetzen können.*

Wenn der Spitzenwert Ihrer Herzfrequenz den definierten Maximalwert überstiegen hat, werden Sie beim Speichern bzw. Löschen der Trainingseinheit vom Suunto Herzfrequenzmonitor gefragt, ob Sie eine Aktualisierung auf den neuen Spitzenwert durchführen möchten.

3.3 Während dem Training

Ihr Suunto t1/t1c verfügt über diverse Anzeigen und Tonsignale, die Sie beim Training unterstützen. Diese Informationen können sowohl hilfreich als auch erfreulich sein.

Beim Training haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Sperren Sie die Tasten, um ein versehentliches Stoppen der Stoppuhr zu vermeiden.
- Wechseln Sie zur Ansicht durchschnittliche Herzfrequenz, um ihre Trainingsintensität im Auge zu behalten.

- Wechseln Sie zur Anzeige Kalorienverbrauch und beobachten Sie, wie die Kalorien verbrennen. Sie werden erstaunt sein, wie motivierend das sein kann!
- Zeigen Sie die Uhrzeit an, wenn Sie pünktlich zum Abendessen zu Hause sein müssen.

3.4 Nach dem Training

3.4.1 Anzeigen von Trainingseinheiten

Nach dem Training können Sie die im Verlauf einer Trainingseinheit aufgezeichneten Daten überprüfen. Sie können sich beispielsweise Ihre maximalen Herzfrequenz anzeigen lassen, Ihre durschnittliche Herzfrequenz, Ihren Kalorienverbrauch und noch einiges mehr.

So zeigen Sie die Zusammenfassung Ihrer letzten Trainingseinheit an:

1. Drücken Sie im Modus **TRAINING** die Taste [Lap +].
2. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Menüs.
3. Drücken Sie entweder die Taste [Start Stop] oder [View Back], um die Ansicht wieder zu verlassen.

3.4.2 Anzeigen der Trainingssummen

Ihr Suunto t1/t1c speichert Ihre Trainingseinheiten und fasst die Daten nach Wochen und Monaten zusammen.

Die verfügbaren Zeiträume sind:

- **THIS WEEK** (DIESE WOCHE): aktuelle Woche, Montag bis Sonntag
- **LAST WEEK** (LETZTE WOCHE): vorherige Woche, Montag bis Sonntag
- **THIS MONTH** (DIESER MONAT): aktueller Monat entsprechend dem aktuellen Datum
- **LAST MONTH** (LETZTER MONAT): vorheriger Monat entsprechend dem aktuellen Datum

Pro Zeitraum können Sie sich folgende Gesamtdaten anzeigen lassen:

- **COUNTS** (ANZAHL): Anzahl der Trainingseinheiten
- **KCAL** (KKAL): Kalorienverbrauch gesamt
- **TIME** (ZEIT): Gesamttrainingszeit
- **ZONE 1** (ZONE 1): Zeit in %, in der sich Ihre Herzfrequenz innerhalb von Zone 1 befand
- **ZONE 2** (ZONE 2): Zeit in %, in der sich Ihre Herzfrequenz innerhalb von Zone 2 befand
- **ZONE 3** (ZONE 3: Zeit in %, in der sich Ihre Herzfrequenz innerhalb von Zone 3 befand
- **ABOVE** (OBERHALB): Zeit in %, in der sich Ihre Herzfrequenz oberhalb von Zone 3 befand
- **BELOW** (UNTERHALB): Zeit in %, in der sich Ihre Herzfrequenz unterhalb von Zone 1 befand

So zeigen Sie die Trainingssummen an:

1. Drücken Sie im Modus **TIME** (ZEIT) die Taste [Lap +].
2. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Zeiträume.

3. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [View Back] und [Mode] durch die Auswertungen für den Zeitraum.
4. Über die Taste [Start Stop] können Sie **TOTALS** (SUMMEN) verlassen.



4 VERWENDEN VON ZONEN UND GRENZWERTEN FÜR DIE HERZFREQUENZ

4.1 Herzfrequenz-Grenzwerte

Das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte hilft Ihnen dabei, die korrekte Trainingsintensität beizubehalten.

Im Menü **HR LIMITS** (HF-GRENZW.) können Sie dieAnzeige der Herzfrequenz-Grenzwerte ein- oder ausschalten, den oberen und unteren Grenzwert definieren und den Herzfrequenzalarm ein- oder ausschalten.

Einstellung	Wert	Beschreibung
hr limits	on / off	Herzfrequenz-Grenzwerte: „Ein“ oder „Aus“
lower	bpm / %	Unterer Grenzwert der Herzfrequenz: entsprechend den unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten
upper	bpm / %	Oberer Grenzwert der Herzfrequenz entsprechend den unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten
alarm	on / off	Alarm bei Unter-/Überschreitung der Grenzwerte: „Ein“ oder „Aus“

So ändern Sie die Einstellungen unter **HR LIMITS** (HF-GRENZW.):

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **HR LIMITS** (HF-GRENZW.).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

HINWEIS: *Ist die Funktion Herzfrequenz-Grenzwerte aktiviert, werden der obere und der untere Grenzwerte am linken Rand des Displays als Markierungen angezeigt.*

In der Praxis: Verbleiben in der Zone

Heute wollen Sie intensiv trainieren. Stellen Sie die Ober- und Untergrenze Ihrer Herzfrequenz gemäß den Angaben für Zone 3 ein und aktivieren Sie den HF-Zonenalarm. Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor benachrichtigt Sie, wenn Sie nicht hart genug oder zu intensiv trainieren!

4.2 Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen sind als prozentuale Anteile Ihrer maximalen Herzfrequenz definiert. Das Zonentraining ist eine etablierte Trainingsmethode. Daher gibt es folgende voreingestellten Standardwerte:

- Zone 1 (60-70 %): Fitnesszone; verbessert die grundlegende Fitness und eignet sich zur Gewichtskontrolle.
- Zone 2 (70-80%): Aerobe Zone; verbessert die aerobe Fitness und eignet sich zum Ausdauertraining.
- Zone 3 (80-90 %): Schwellenzone; verbessert die aerobe und anaerobe Fitness und eignet sich zur Verbesserung der Spitzenleistung.

Wenn Sie ein persönliches Trainingsprogramm befolgen, das auf das Zonentraining zurückgreift, dann geben Sie die vom Programm vorgegebenen Werte ein.

HINWEIS: *Die Herzfrequenzzonen orientieren sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine.*

Im Menü **HR ZONES** (HF-Zonen) können Sie die Zonenfunktion aktivieren, Grenzwerte für die Zonen definieren und Signaltöne ein- bzw. ausschalten. Wenn die Zonenfunktion

und die Signaltöne eingeschaltet sind, dann informiert Sie Ihr Gerät mit einem Signalton, wenn Sie von einer Zone in eine andere wechseln.

Einstellung	Wert	Beschreibung
hr zones	on / off	Herzfrequenz-Zonenfunktion: „Ein“ oder „Aus“
z1	% - %	Zone 1: oberer und unterer Grenzwert als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz
z2	%	Zone 2: oberer Grenzwert
z3	%	Zone 3: oberer Grenzwert
tone	on / off	Zonensignalton: „Ein“ oder „Aus“

So ändern Sie die Einstellungen unter **HR ZONES** (HF-ZONEN):

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **HR ZONES** (HF-ZONEN).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

TIPP: *Wenn Ihre Herzfrequenz beim Training beträchtlich schwankt, beispielsweise beim Laufen in hügeligem Gelände, ist es besser, Sie halten sich an die in Echtzeit angegebene mittlere Herzfrequenz als an die Zonengrenzwerte.*

5 VERWENDEN DES MODUS TIME (ZEIT)

Der Modus **TIME** (ZEIT) zeigt die Uhrzeit für zwei unterschiedliche Zeitzonen an: Hauptzeit und Dualzeit.

Im Menü **TIME-DATE** (ZEIT-DATUM) sind folgende Einstellungen zu finden:

Einstellung	Wert	Beschreibung
alarm	on / off	Alarmfunktion: „Ein" oder „Aus"
alarm	hours / minutes	Alarmzeit: Stunden und Minuten
time	hours / minutes / seconds	Hauptzeit: Stunden, Minuten und Sekunden
Dualzeit	hours / minutes	Dualzeit: Stunden und Minuten
date	year / month / day	Aktuelles Datum: Jahr, Monat und Tag

5.1 Einstellen von Uhrzeit und Dualzeit

So ändern Sie Zeit und Dualzeit:

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **TIME-MODE** (ZEITMODUS).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.

3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

In der Praxis: Wie viel Uhr ist es zu Hause?

Sie reisen ins Ausland und stellen die Dualzeit auf die Zeit zu Hause ein. Als Hauptzeit wird die Zeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort angezeigt. Jetzt können Sie immer sowohl die lokale Uhrzeit als auch die Uhrzeit zu Hause ablesen.

HINWEIS: *Wir empfehlen, die aktuelle Uhrzeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort als Hauptzeit einzustellen, da die Weckfunktion die Hauptzeit verwendet.*

5.2 Einstellen des Alarms

So stellen Sie den Alarm ein:

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **TIME-MODE** (ZEITMODUS).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4. Wiederholen Sie zur Einstellung des Alarms die Schritte 2 und 3.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

Alarmpause

Deaktivieren Sie den Alarm durch Drücken von [View Back]. Durch Drücken einer anderen Taste wird die Alarmpausefunktion aktiviert. Jede Pause dauert 5 Minuten. Die Pausefunktion kann zwölfmal aktiviert werden.

6 ALLGEMEINE FUNKTIONEN

6.1 Beleuchtung

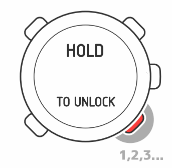
Aktivieren Sie die Beleuchtung, indem Sie die Taste [Light -] drücken. Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus. Wenn Sie bei der Änderung von Einstellungen die Beleuchtung verwenden möchten, müssen Sie diese aktivieren, bevor Sie das Einstellungsmenü öffnen. Die Beleuchtung schaltet sich jedes Mal ein, wenn eine Taste gedrückt wird. Diese Funktion bleibt aktiviert, bis Sie die Einstellungen verlassen.

HINWEIS: *Durch die häufige Verwendung der Beleuchtung verkürzt sich die Lebenszeit der Batterie erheblich. Die Beleuchtung funktioniert nicht, während das Gerät nach Ihrem Herzfrequenzgurt sucht.*

6.2 Tastensperre

Sie können die Tasten in jedem Modus sperren bzw. entsperren, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten.





Sind die Tasten gesperrt, können Sie immer noch zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln oder die Beleuchtung einschalten.

TIPP: *Wir empfehlen, die Tasten mit Beginn einer Trainingseinheit oder beim Transport zu sperren.*

6.3 Energiesparmodus

Versetzen Sie Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor in den Energiesparmodus, um die Lebenszeit der Batterie zu verlängern oder um den aufgezeichneten Trainingsverlauf zu löschen. Die persönlichen Einstellungen werden dabei nicht gelöscht.

1. Um in den Energiesparmodus zu wechseln, halten Sie gleichzeitig die Tasten [Start Stop], [Lap +], [Light -] und [View Back] gedrückt.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.

HINWEIS: *Die Basiseinstellungen müssen bei jeder Reaktivierung des Geräts erneut vorgenommen werden.*

6.4 Brustgurt-Code

Ihr Suunto t1/t1c verwendet eine codierte Übertragungstechnologie, um den Empfang exakter Herzfrequenzwerte von Ihrem Brustgurt zu gewährleisten.

So prüfen Sie den Code Ihres Brustgurts:

1. Legen Sie Ihren Brustgurt an.
2. Schalten Sie in den Modus **TRAINING**.
3. Halten Sie die Taste [View Back] gedrückt, bis der Code angezeigt wird.

So ändern Sie den Code Ihres Brustgurts:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Brustgurt.
2. Drücken Sie die Batterie mit dem positiven Pol nach unten in das Batteriefach, um den Brustgurt zurückzusetzen.
3. Legen Sie die Batterie wieder korrekt ein und schließen Sie die Abdeckung.
4. Schalten Sie in den Modus **TRAINING**.

Verwenden Sie dieselbe Vorgehensweise, um Ihren Brustgurt mit Ihrem Suunto t1/t1c zu synchronisieren.

7 FEHLERBEHEBUNG

Suunto t1/t1c verwendet eine codierte Datenübertragung, um Störeinflüsse zu eliminieren. Dennoch kann es in der Nähe von Starkstromleitungen bzw. magnetischen oder elektrischen Geräten zu Signalstörungen kommen.

Wenn Sie das Signal verlieren, versuchen Sie Folgendes:

- Verlassen Sie den Modus **TRAINING** und wechseln Sie anschließend erneut in diesen Modus.
- Prüfen Sie, ob Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben.
- Prüfen Sie, ob die Elektroden des Brustgurts feucht sind.
- Entfernen Sie sich von sämtlichen potenziellen Störquellen.
- Tauschen Sie die Batterie (des Brustgurts und/oder der Uhr) aus, falls die Probleme weiterhin bestehen.
- Prüfen Sie den Code. Falls **CODE NOT FOUND** (CODE WURDE NICHT GEFUNDEN) angezeigt wird, muss der Brustgurt repariert werden.

8 WARTUNG UND PFLEGE

8.1 Allgemeine Hinweise

Für alle Suunto Trainingsgeräte gilt:

- Verwenden Sie die Geräte nur wie in den Suunto Handbüchern beschrieben.
- Demontieren Sie das Gerät nicht und führen Sie Reparaturarbeiten nicht selbst durch.
- Schützen Sie Ihr Gerät vor Erschütterungen, harten und scharfen Objekten, extremen Temperaturen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
- Bewahren Sie Ihr Gerät bei Raumtemperatur in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.
- Legen Sie das Gerät nicht an Stellen ab, an denen es von harten Objekten verkratzt werden könnte.

Entfernen von Kratzern

Verwenden Sie Polywatch, um kleine Kratzer auf dem Display zu entfernen. Polywatch ist bei autorisierten Suunto Händlern, in den meisten Uhrengeschäften und über den Suunto Webshop (shop.suunto.com) erhältlich.

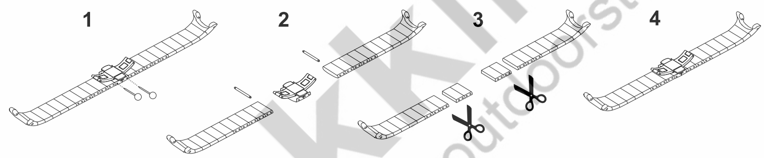
Reinigung und Chemikalien

Reinigen Sie Ihr Gerät mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie für hartnäckigen Schmutz ein mildes Reinigungsmittel. Vermeiden Sie die Verwendung von Benzin,

scharfen Reinigungsmitteln, Azeton, Alkohol, Insektenschutzmitteln, Lacken sowie von anderen starken Chemikalien.

8.2 Kürzen des Armbands

Falls Ihr Armband über einen Schnappverschluss verfügt, können Sie das Armband kürzen, indem Sie den Verschluss entfernen und das Armband wie hier gezeigt abschneiden.

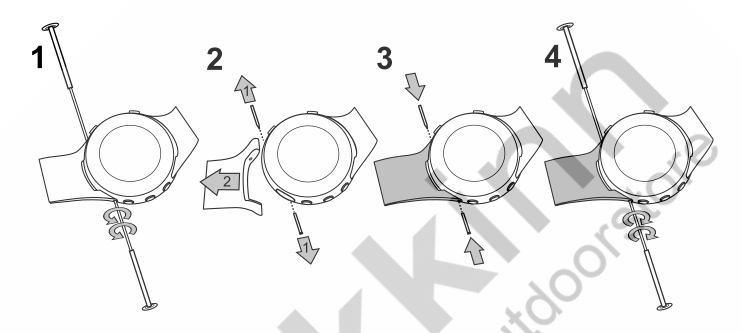


TIPP: *Entfernen Sie nur kurze Stücke und prüfen Sie gelegentlich die Länge des Armbands, um es nicht zu stark zu kürzen.*

8.3 Wechseln des Armbands

Für Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor sind viele verschiedene Armbänder verfügbar. Fragen Sie Ihren Händler vor Ort oder besuchen Sie den Suunto Webshop (shop.suunto.com), um sich einen Überblick über das Angebot zu verschaffen.

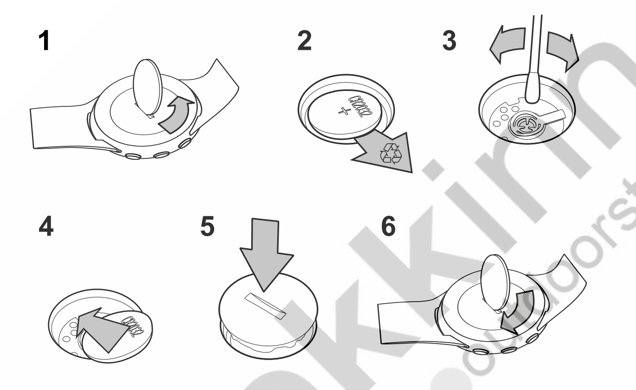
Tauschen Sie das alte Armband wie hier abgebildet gegen das neue aus:



8.4 Wechseln der Batterie in der Uhr

Wechseln Sie die Batterie mit äußerster Vorsicht, so dass Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor weiterhin wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

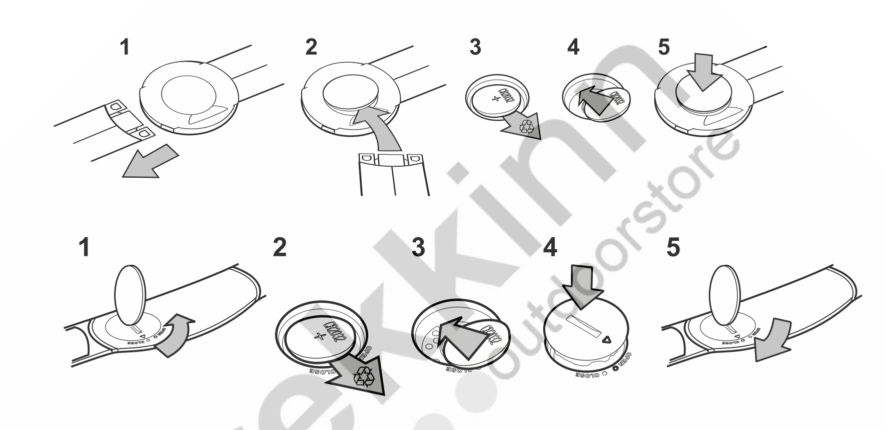
Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



__HINWEIS:__ Ist das Deckelgewinde beschädigt, senden Sie das Gerät bitte an einen autorisierten Suunto Fachhändler zur Reparatur.

8.5 Wechseln der Batterie im Brustgurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



**

HINWEIS: *Wir empfehlen, Abdeckung und O-Ring zusammen auszutauschen, damit der Sender sauber und wasserfest bleibt. Austauschabdeckungen sind zusammen mit den Austauschbatterien erhältlich.*

9 SPEZIFIKATIONEN

9.1 Technische Daten

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht (Gerät): 45 g / 50 g / 65 g (abhängig vom Armbandtyp)
- Gewicht (Gurt): max. 61 g (abhängig vom Gurttyp)
- Wasserfestigkeit (Gerät): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (Gurt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Übertragungsfrequenz: 5,3 kHz induktiv
- Codierung: 29 Codes
- Durch Benutzer auswechselbare Batterie: (Gerät / Gurt) 3 V CR2032

Protokollrecorder

- Maximale Rundenzeit: 99 Stunden
- Runden-/Zwischenzeiten: 30 pro Trainingseinheit (Protokoll)
- Einteilung: 0,1 Sekunde

Herzfrequenz

- Display: 30 bis 240

- Grenzwerte: 30 bis 230
- Maximum für prozentuale Anzeige: 240

9.2 Marke

Suunto sowie sämtliche eingetragenen und unregistrierten Produktnamen, Handelsnamen, Marken und Dienstleistungsmarken sind von Suunto oder den jeweiligen Eigentümern geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Markenzeichen von Firstbeat Technologies Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

9.3 Copyright

Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Suunto übernimmt keinerlei vertragliche oder gesetzliche Gewährleistung, dass die Informationen in diesem Dokument richtig, vollständig oder fehlerfrei sind. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

9.4 CE

Das CE-Symbol bestätigt die Konformität mit den EMC-Direktiven 89/336/EEC der Europäischen Union.

9.5 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende Patente und Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835 sowie EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

9.6 Entsorgen des Geräts



Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können es auch bei Ihrem örtlichen Suunto Fachhändler abgeben.

10 HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

10.1 Benutzerverantwortlichkeit

Dieses Gerät ist nur für den privaten Einsatz bestimmt. Suunto Herzfrequenzmonitore dürfen nicht zu Messzwecken eingesetzt werden, die professionelle oder großtechnische Präzision erfordern.

10.2 Warnhinweise

Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Gurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

Index

A

Activity Class (Aktivitätsklasse), 8
Alarm, 22
    Pause, 22
Allgemeine Hinweise, 28
anzeigen
    Trainingseinheiten, 13
    Trainingssummen, 13

B

Beleuchtung, 24
Brustgurt
    Anlegen, 10
    Wechseln der Batterie, 31
Brustgurt-Code, 26

D

die Stoppuhr, 11
Dualzeit, 21

E

Einstellung
    Activity Class (Aktivitätsklasse), 8
    Dualzeit, 21
    GENERAL (ALLGEMEIN) Werte, 5
    Herzfrequenz-Grenzwerte, 16
    Herzfrequenzzonen, 18
    Maximale Herzfrequenz, 9
    time, 21
Einstellungen
    GENERAL (ALLGEMEIN), 5
    PERSONAL (PERSÖNLICH), 5
Energiesparmodus, 25
Entfernen von Kratzern, 28
Entsorgen des Geräts, 35

F

Fehlerbehebung, 27

G

GENERAL (ALLGEMEIN) Einstellungen, 5

H

Herzfrequenz-Grenzwerte, 16
Herzfrequenzzonen, 18

K

Kürzen des Armbands, 29

M

Maximale Herzfrequenz, 9
Menü
    PERSONAL (PERSÖNLICH), 6
    TIME-DATE (ZEIT-DATUM), 21
Modi
    TIME (ZEIT), 21
    TRAINING, 10, 11
Modus TRAINING, 10, 11

P

PERSONAL (PERSÖNLICH) Einstellungen, 5

R

Reinigen des Geräts, 28

S

Synchronisieren, 26

T

Tastensperre, 24
Training
    Aufzeichnen Trainingseinheit, 11
    die Stoppuhr, 11
    Trainingseinheit Zusammenfassung, 13
    Trainingssummen, 13
    Während dem Training, 12
Trainingseinheit Zusammenfassung, 13
Trainingssummen, 13

W

Wechseln
    der Batterie im Brustgurt, 31
    der Batterie in der Uhr, 30
Wechseln des Armbands, 29

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk	+358 2 284 11 60
Suunto USA	+1 (800) 543-9124
Suunto Canada	+ 1 (800) 776-7770
Suunto website	www.suunto.com

SUUNTO

www.suunto.com